トラブル予防特集

バックアップのすすめ

パソコンにトラブルはつきものです。それも突然にやってきます。

パソコンはハードウェアの故障も起こりますが、誤操作でファイルが消失してしまったり、コンピュータウィルスの感染でソフトウェアファイルが破損し、パソコンが遅くなったり、最悪の場合は起動しなくなったりします。

バックアップとは、パソコンの万一のトラブルに備えて、保存されているプログラムや設定情報、あなたが作成・収集した個人データを、健全に動いているときに別の記憶媒体に複写して保存しておくことをいいます。

この特集では、トラブルが発生しても健全な状態に復元できるように、パソコン購入時やシステム変更時、あるいは日常、定期的に行うバックアップについて説明します。

バックアップの時期と対象、その方法をまとめると次表のようになります。

	時期	対象	バックアップの方法
1）	購入時	システム	リカバリーディスクの作成
2）	ソフトウェアのインストール前	システム	復元ポイントの作成
3）	日常・定期的	個人データ	データファイルやフォルダのバックアップ（R ドライブ、外付け HDD の利用）
4）	任意	システムと個人データ	コンピュータ全体のバックアップ

注）以下の各項目の説明の後に、その実施方法の、バックアップや復元を行う画面までの経路を※印で示しています。それ以後は画面の指示にしたがって操作して下さい。

1)リカバリーディスクの作成

パソコンを購入したとき、最初に行うバックアップはリカバリーディスクの作成です。

リカバリーディスクとは、購入したパソコンにプレインストールされている OS（基本ソフト）やアプリケーションソフト、ドライバソフトなどを収録し、万一これらのソフトが使えなくなったときに、購入時の状態に復元するための CD や DVD を言います。

以前のパソコンにはリカバリーディスクが必ず添付されていましたが、最近のパソコンはハードディスクの特別な領域にリカバリー用のデータを保存してある方式が一般的になりました。

この方式は便利になった半面、もしハードディスクが故障したりパソコンが起動しなくなったりした場合はリカバリー用データも使えなくなるという欠点があります。

そこで、リカバリー用データを外部の CD または DVD に複写して保存しておく必要があるのです。パソコン購入後、取扱説明書にそのやり方が載っていますので、必ず自分で作成するようにしましょう。

パソコンが壊れたときに備えてバックアップ

ただ、この方法で復元すると、購入時の状態に戻るので、各種の設定や、Windows Update、ウィルス対策ソフトのインストールやアップデートのやり直しが必要になります。

※リカバリーディスクの作成方法と復元方法

パソコンの取扱説明書または電子マニュアルの「リカバリー」の項を参照

2）復元ポイントの作成

新しいプログラムのインストールや、Windows Update を行うとパソコンの設定が変更されます。プログラムファイルの変更等が原因でトラブルが発生しても、元の状態に戻せるように変更前の設定を保存しておくことができます。

これが「復元ポイント」です。

復元ポイントは Windows Update が実行される前や、プログラムのインストール前に自動的に作られます。しかし、フリーソフトのような標準的でないプログラムをインストールしたり自分で設定変更をした場合は、復元ポイントが自動的に作られないことがあります。

従って、システムにとって重要な変更となる新しいプログラムのインストール前には、手動で復元ポイントを作成するよう心がけましょう。

※復元ポイントの作成方法と復元方法

- Windows XP：[スタート]→[すべてのプログラム]→[アクセサリ]→[システムツール]→[システムの復元]→[復元ポイントの作成]（復元時は[コンピュータを以前の状態に復元する]）
- Windows Vista：[スタート]→[コンピュータ]を右クリック→[プロパティ]→左タスク欄の[システムの保護]→[システムの保護]タブ→[作成]ボタン（復元時は[システムの復元]ボタン）
- Windows 7 ：同上

―「バックアップのすすめ－２」へ―